

강 의 계 획 서

강좌명	필라테스(자세교정) 기초반					
담당강사	김지현	E-mail	kpilates@naver.com			
교육기간	총 12주	교육시간	매주 화요일 13:00 ~ 15:00 (총 24시간)			
강좌개요 (소개)	현대인의 생활자세나 각종 미디어에 의한 신체부정렬이 자세적, 재활의 학적인 문제로 야기되고 있다. 따라서, 필라테스의 이론적 체계를 학습하고, 실제 필라테스의 기본 실기를 수련함으로써 전일 건강과 자기계발, 실기, 이론을 통해 자신의 건강과 욕구를 충족시키고 삶의 질은 물론 나아가 지도자로서의 기회를 가질수 있을 것이다.					
수업교재						
주	날짜	강의내용	강사명	사용 기자재	수강생 준비물	비고
1	3/11	오리엔테이션 개별적 문제점 평가 및 기록, 주의사항 등	김지현		매트	매트개별준비
2	3/18	①정렬자세 ② 호흡법 ③ 몸의 정렬을 위한 준비동작 등	김지현		매트	매트개별준비
3	3/25	필라테스의 5가지 기본 포지션 (Supine, Sitting, Side lying, Prone, Four piont, kneeling)	김지현		매트	매트개별준비
4	4/1	Mat. 1 등을 바닥에 대고 눕는 자세 등	김지현		매트	매트개별준비
5	4/8	앞은 자세(등, 척추를 바르게 세우는)	김지현		매트	매트개별준비
6	4/15	옆드린 자세(다이아몬드 프레스 등)	김지현		매트	매트개별준비
7	4/22	옆으로 누운자세(인사이드 레그 리프트 등)	김지현		매트	매트개별준비
8	4/29	기어가는자세(싱그 레그 리프트 등)	김지현		매트	매트개별준비
9	5/6	Mat. I의 모든 자세 학습 등을 바닥에 대고 눕는 자세 등	김지현		매트	매트개별준비
10	5/13	앞은 자세 (등, 척추를 바르게 세우는)	김지현		매트	매트개별준비
11	5/20	옆으로 누운자세(푸쉬-업 등)	김지현		매트	매트개별준비
12	5/27	전체 운동 실습 및 종강	김지현		매트	매트개별준비